



HRVATSKO
KATOLICKO
SVEUČILIŠTE
ZAGREB
UNIVERSITAS
STUDIORUM
CATHOLICA
CROATICA
ZAGREBIA

Detaljni izvedbeni plan

Akadska godina:

2024/2025

Semestar:

Ljetni

Studij:

Povijest (R)

Godina studija:

1

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU

Naziv kolegija: Tjelesna i zdravstvena kultura

Status kolegija: Obvezni

ECTS bodovi: 1

Ukupno opterećenje kolegija

Vrsta nastave

Ukupno sati

Vježba tjelesnog odgoja

30

Mjesto i vrijeme održavanja nastave: HKS - prema objavljenom rasporedu

II. NASTAVNO OSOBLJE

Nositelj kolegija

Ime i prezime: Babić Davorin

Akademski stupanj/naziv:

Kontakt e-mail:

dbabic@kbf.hr

Telefon:

Suradnici na kolegiju

Ime i prezime: Vadjon Ivančica

Akademski stupanj/naziv:

Kontakt e-mail:

ivancica.vadjon@unicath.hr

Telefon:

III. DETALJNI PODACI O KOLEGIJU

Opis kolegija

Literatura

Obavezna

Dopunska

Način ispitivanja i ocjenjivanja

Uvjeti ispita

Način polaganja ispita

Način ocjenjivanja

IV. TJEDNI PLAN NASTAVE

Predavanja

#	Tema
1	1. Uvodni sat, definiranje rasporeda, grupa i obveza studenata
2	2. Provjera motoričkih znanja i sposobnosti s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti

Vježbe

#	Tema
1	3. Struktura sata i ciljevi pojedinih dijelova sata s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti
2	3. Struktura sata i ciljevi pojedinih dijelova sata s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti
3	4. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
4	5. 14,30-16,00 Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
5	6. Vježbe za razvoj dominantnih motoričkih sposobnosti za izbornu aktivnost
6	7. Vježbe istezanja specifične za izbornu aktivnost
7	8. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
8	9. Informiranje o zdravlju i utjecaju izborne aktivnosti na zdravlje
9	10. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
10	11. Prehrana studenata primjerena većim intelektualnim i tjelesnim naporima
11	12. Osnove planiranja vježbanja u svrhu unapređenja dominantnih motoričkih sposobnosti u izbornoj aktivnosti
12	13. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
13	14. Informiranje studenata o aktivnostima kojima mogu prevenirati neželjene zdravstvene posljedice ovisno o vrsti posla kojeg će raditi
14	15. Osnove terminologije u izbornoj aktivnosti
15	4. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja